

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MEDITASI  
TERHADAP TINGKAT STRES DAN PERUBAHAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DI GRIYA WERDHA JAMBANGAN  
SURABAYA**

**SKRIPSI**



OLEH:  
Paulina Nona Reni  
NRP: 9103017018

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2021**

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MEDITASI  
TERHADAP TINGKAT STRES DAN PERUBAHAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DI GRIYA WERDHA JAMBANGAN  
SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:  
Paulina Nona Reni  
NRP: 9103017018

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2021**

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini, saya

Nama : Paulina Nona Reni

NRP : 9103017018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MEDITASI TERHADAP TINGKAT STRES DAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI GRIYA WERDHA JAMBANGAN SURABAYA**

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Oktober 2021  
Yang membuat pernyataan



Paulina Nona Reni

## **SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Paulina Nona Reni

NRP : 9103017018

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Pemberian Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres Dan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Griya Werdha Jambangan Surabaya

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan undang-undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Oktober 2021  
Yang menyatakan



Paulina Nona Reni

# **HALAMAN PERSETUJUAN**


## **SKRIPSI**


**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MEDITASI TERHADAP TINGKAT  
STRES DAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DI GRIYA WERDHA JAMBANGAN SURABAYA**

**OLEH:**

**Paulina Nona Reni**

**NRP: 9103017018**

**Pembimbing Utama : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep (  )**

**Pembimbing Pendamping : Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep (  )**

**Surabaya, Oktober 2021**





## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

#### PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MEDITASI TERHADAP TINGKAT STRES DAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI GRIYA WERDHA JAMBANGAN SURABAYA

Skripsi yang ditulis oleh Paulina Nona Reni NRP. 9103017018 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 18 Oktober 2021 dan telah dinyatakan lulus oleh,

#### Tim Penguji

1. Ketua : Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep. (  )
2. Sekretaris: Ermalynda Sukmawati, S.Kep.,Ns., M.Kep. (  )
3. Anggota : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns., M.Kep. (  )
4. Anggota : Kristina Pae, S.Kep.,Ns., M.Kep. (  )

#### Mengesahkan

#### Dekan Fakultas Keperawatan



Yesiana Dwi W. Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIK. 911.06.0600

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus, yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, berkat, dan sukacita kepada saya, disetiap perjalanan hidup saya.

Bapak, mama, kedua kakak dan adik saya, dosen pembimbing, dosen penguji, dan seluruh dosen saya, yang telah memberikan ilmu dan pengajaran, serta pengalaman berharga di dalam kehidupan saya, semoga Tuhan Yang Maha Esa memberkati kita semua.

*I wanna thank me, for believing in me, for doing all this hard work, for never quitting, for just being me at all times.*

## **HALAMAN MOTTO**

**“Hadapilah dia dengan segenap hati, dan tempuhlah jalannya dengan  
seluruh kekuatanmu”**

**Sirakh 6 : 27**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat, kasih, dan karunia-Nya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres Dan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Griya Werdha Jambangan Surabaya”.

Selain itu peneliti juga berterima kasih kepada beberapa pihak yang turut berpartisipasi dan mendukung penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik, beberapa pihak tersebut diantaranya adalah :

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdhani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
2. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing Utama yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga, motivasi dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini.
3. Ibu Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing Pendamping yang telah menyediakan segenap waktu, tenaga, motivasi, dan kesabaran dalam penulisan skripsi ini.
4. Ibu Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua penguji penulis yang memberikan masukan pada penulis serta memberikan motivasi dan dukungan pada penulis.

5. Ibu Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku sekretaris penguji penulis yang memberikan masukan pada penulis serta memberikan motivasi dan dukungan pada penulis.
6. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana S.Kep., Ns., M.Kep.Sp.Kep.M.B selaku Pembimbing Akademik selama penulis menuntut ilmu di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah mencurahkan kasih sayang dan perhatian pada penulis.
7. Seluruh dosen dan *staff* Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang membantu penulis berkaitan dengan segala hal administrasi terkait kebutuhan penulisan skripsi.
8. Kepala Griya Werdha Jambangan Surabaya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk survei awal dan bersedia menjadi tempat penelitian.
9. Seluruh lansia yang menjadi responden di Griya Werdha Jambangan Surabaya yang sudah meluangkan waktunya dalam mengikuti kegiatan penelitian ini.
10. Bapak Yansen Bura dan Ibu Fransiska Rohani selaku orang tua yang telah bekerja keras, memberikan kasih sayang, dan dukungan dalam bentuk moril, spiritual yang tiada henti, serta finansial yang tak terhitung jumlahnya.
11. Kakak Renya, abang Rinyo, dan adik Riyanti selaku saudara kandung yang memotivasi, memberikan wawasan, serta dukungan dalam bentuk moril, spiritual, dan finansial yang tak terhitung jumlahnya.
12. Opa Urbanus yang selalu mendoakan, menguatkan, serta memberikan motivasi selama menjalankan perkuliahan dan penulisan skripsi.

13. Keluarga penulis yang telah memberikan kasih sayang, semangat, dukungan baik dalam bentuk moril maupun finansial yang tak terhitung jumlahnya selama penulisan skripsi ini.
14. Seluruh teman-teman angkatan 2017 yang selalu memberikan motivasi dan semangat selama menjalani perkuliahan dan penulisan skripsi.
15. Ria Sabaat, Rozznie Farneubun, Nita Farneubun, Naafiu yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis serta membantu penulis dalam proses penelitian.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran atau kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan, penerapan di lapangan, serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Surabaya, Oktober 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xvii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xxi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xxii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Konsep Terapi Meditasi .....	8
2.1.1 Pengertian Meditasi .....	8

2.1.2	Jenis Meditasi .....	8
2.1.3	Manfaat Meditasi .....	9
2.1.4	Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi .....	10
2.1.5	Prosedur Melakukan meditasi.....	11
2.2	Konsep Stres.....	12
2.2.1	Pengertian Stres .....	12
2.2.2	Jenis Stres .....	13
2.2.3	Fisiologis Stres.....	13
2.2.4	Penyebab Stres.....	14
2.2.5	Gejala Stres.....	16
2.2.6	Tingkat Stres.....	17
2.2.7	Akibat Stres .....	18
2.2.8	Pengukuran Stres .....	18
2.3	Konsep Tekanan Darah .....	20
2.3.1	Pengertian Tekanan Darah.....	20
2.3.2	Prinsip Mengukur Tekanan Darah .....	20
2.3.3	Teknik Mengukur Tekanan Darah .....	21
2.3.4	Jenis-Jenis Tensimeter.....	22
2.4	Konsep Lansia .....	23
2.4.1	Pengertian Lansia.....	23
2.4.2	Batasan Lansia .....	23
2.4.3	Klasifikasi Lansia.....	23
2.4.4	Karakteristik Lansia .....	24
2.4.5	Ciri Lansia .....	24
2.4.6	Perubahan Pada Lansia.....	25
2.5	Konsep Hipertensi.....	30
2.5.1	Pengertian Hipertensi .....	30
2.5.2	Klasifikasi Hipertensi .....	31
2.5.3	Faktor Penyebab Hipertensi.....	32
2.5.4	Tanda dan Gejala Hipertensi .....	34
2.5.5	Patofisiologis Hipertensi .....	35
2.5.6	Penatalaksanaan Hipertensi .....	36
2.5.7	Komplikasi Hipertensi pada Lansia .....	37

<b>BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>39</b>
3.1 Kerangka Konseptual.....	39
3.2 Pengaruh Pemberian Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres dan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya.....	40
3.3 Hipotesis .....	41
 <b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
4.1 Desain Penelitian .....	42
4.2 Identitas Variabel Penelitian.....	43
4.2.1 Variabel Independen .....	43
4.2.2 Variabel Dependen.....	43
4.3 Definisi Operasional Variabel .....	44
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	45
4.4.1 Populasi .....	45
4.4.2 Sampel .....	45
4.4.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	46
4.5 Kerangka Kerja Penelitian.....	47
4.6 Metode Pengumpulan Data .....	48
4.6.1 Pengumpulan Data .....	48
4.6.2 Instrumen Penelitian.....	51
4.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	52
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	52
4.7.1 Validitas.....	52
4.7.2 Reliabilitas Alat Ukur.....	53
4.8 Teknik Analisa Data.....	54
4.8.1 <i>Editing</i> .....	54
4.8.2 <i>Scoring</i> .....	54
4.8.3 <i>Coding</i> .....	55
4.8.4 <i>Tabulating</i> .....	55
4.8.5 Uji Hipotesis .....	56
4.9 Etika Penelitian .....	56
 <b>BAB 5 HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>59</b>
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian.....	59
5.2 Hasil Penelitian .....	62
5.2.1 Data Umum.....	62
5.2.2 Data Khusus.....	68

<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>	<b>74</b>
6.1 Tingkat Stres Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Meditasi .....	74
6.2 Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Meditasi .....	80
6.3 Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	84
6.4 Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	86
6.5 Keterbatasan Penelitian .....	88
 <b>BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	 <b>89</b>
7.1 Kesimpulan.....	89
7.2 Saran.....	89
7.2.1 Bagi Penderita Hipertensi.....	89
7.2.2 Bagi Perawat Panti .....	89
7.2.3 Bagi <i>Caregiver</i> Lansia .....	89
7.2.4 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan .....	90
7.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	90
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	 <b>91</b>
 <b>LAMPIRAN .....</b>	 <b>96</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi menurut ESH (European Society of Hypertension) /ESC (European Society of Cardiology).....	31
Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Pemberian Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres Dan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya.....	43
Tabel 4.2 Definisi Operasional.....	44
Tabel 4.3 Kisi Kisi Skoring Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) .....	54
Tabel 5.1 Jumlah kamar di Griya Werdha Jambangan Surabaya.....	60
Tabel 5.3 Jumlah kegiatan perawat harian di Griya Werdha Jambangan Surabaya.....	61
Tabel 5. 4 Jumlah kegiatan harian lansia di Griya Werdha Jambangan Surabaya....	61
Tabel 5.5 Distribusi data tingkat stres sebelum dilakukan terapi meditasi terhadap tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	68
Tabel 5.6 Distribusi data tingkat stres sesudah dilakukan terapi meditasi terhadap tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	69
Tabel 5.7 Distribusi data tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi meditasi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya.....	70
Tabel 5.8 Hasil Uji Hipotesis Wilcoxon Signed Rank Test Tingkat Stres Pre Post Intervensi. ....	72
Tabel 5.9 Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah Dengan Kolmogorov- Smirnov Test. ....	72
Tabel 5.10 Hasil Uji Hipotesis Wilcoxon Signed Rank Test Tekanan Darah Sistolik Pre Post Intervensi. ....	73



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Posisi duduk saat bermeditasi.....	11
Gambar 2.2 Posisi tangan saat bermeditasi .....	11
Gambar 2.3 Posisi saat bermeditasi .....	12
Gambar 3.1 Kerangka konseptual pengaruh pemberian terapi meditasi terhadap tingkat stres dan perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	39
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Pemberian Terapi Meditasi Terhadap Tingkat Stres Dan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya .	47
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 21 Juni- 03 Juli 2021 .....	62
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 21 Juni- 03 Juli 2021..	63
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 21 Juni- 03 Juli 2021. ....	63
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 21 Juni- 03 Juli 2021..	64
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 21 Juni- 03 Juli 2021.....	64
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 21 Juni- 03 Juli 2021..	65

Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Mengonsumsi Alkohol di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 21 Juni- 03 Juli 2021. ....	65
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 21 Juni- 03 Juli 2021. .	66
Gambar 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Keluarga Dengan Hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 21 Juni- 03 Juli 2021. ....	66
Gambar 5.10 Karakteristik Responden Berdasarkan Kunjungan Keluarga di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 21 Juni- 03 Juli 2021. ....	67
Gambar 5.11 Karakteristik Responden Berdasarkan Obat Antihipertensi Yang Diminum di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 21 Juni- 03 Juli 2021. ....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden .....	96
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> .....	98
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Data Demografi .....	99
Lampiran 4 Lembar Observasi .....	100
Lampiran 5 Kuesioner <i>Perceived Stres Scale</i> (PSS) .....	104
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Meditasi.....	107
Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur (SOP) Mengukur Tekanan Darah ..	111
Lampiran 8 Kegiatan Pelaksanaan Terapi Meditasi .....	113
Lampiran 9 Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan kepada Bankesbangpol .....	116
Lampiran 10 Surat Rekomendasi Penelitian Bankesbangpol .....	117
Lampiran 11 Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawatan kepada Dinas Sosial Kota Surabaya.....	118
Lampiran 12 Surat Disposisi Dinas Sosial Kota Surabaya .....	119
Lampiran 13 Tabel Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) .....	120
Lampiran 14 Surat Pernyataan Melakukan Penelitian di Griya Werdha Jambangan Surabaya .....	123
Lampiran 15 Sertifikat Kalibrasi Tensi Meter .....	124
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian.....	126

## DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	127
HALAMAN PERSETUJUAN .....	128
ABSTRAK .....	129
<i>ABSTRACT</i> .....	130
PENDAHULUAN .....	131
METODE PENELITIAN.....	132
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	133
KESIMPULAN DAN SARAN.....	141
DAFTAR PUSTAKA .....	143
BIODATA PENULIS .....	144

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MEDITASI TERHADAP TINGKAT STRES DAN PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI GRIYA WERDHA JAMBANGAN SURABAYA**

**Oleh: Paulina Nona Reni**

Penyakit hipertensi adalah penyakit non infeksius yang menyerang lansia. Lansia akan mengalami masalah psikologis seperti stres. Proses penuaan pada lansia menyebabkan terjadinya penurunan fungsi tubuh yang mengakibatkan lansia terkena hipertensi. Untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah, dilakukan intervensi terapi meditasi. Tujuan penelitian untuk membuktikan pengaruh terapi meditasi terhadap tingkat stres dan perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya. Desain penelitian menggunakan *pra-eksperimental*. Populasi penelitian adalah 76 lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Terapi meditasi diberikan selama 2 minggu, sebanyak 6 kali dengan durasi 15 menit. Uji hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil uji statistik antara pengaruh terapi meditasi terhadap tingkat stres dan perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi diperoleh nilai signifikan  $\alpha < 0,05$  didapatkan hasil 0,005 pada tingkat stres dan nilai signifikan  $\alpha < 0,05$  didapatkan hasil 0,000 pada tekanan darah yang berarti terdapat pengaruh pemberian terapi meditasi terhadap tingkat stres dan perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya. Meditasi membantu mengontrol konstiksi dan merelaksasi pembuluh darah pada pusat vasomotor, sehingga dengan meditasi membantu menurunkan tingkat stres dan menstabilkan tekanan darah.

**Kata Kunci: Terapi Meditasi, Lanjut usia, Hipertensi, Tingkat Stres, Tekanan Darah**

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF MEDITATION THERAPY ON STRESS LEVEL AND BLOOD PRESSURE CHANGES IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN GRIYA WERDHA, JMBANGAN SURABAYA***

***By: Paulina Nona Reni***

*Hypertension is a non-communicable disease that attacks the elderly. The elderly will experience psychological problems such as stress. The aging process causes a decrease in body functions which causes the elderly to be affected by hypertension. To reduce stress levels and blood pressure, meditation therapy is carried out. The purpose of the study was to prove the effect of meditation therapy on stress levels and changes in blood pressure in the elderly with hypertension at Griya Werdha Jambangan Surabaya. The research design used was pre-experimental. The study population was 76 elderly people with hypertension at Griya Werdha Jambangan Surabaya. The sampling technique used purposive sampling with 30 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. Meditation therapy was given for 2 weeks 6 times with a duration of 15 minutes. Hypothesis testing using Wilcoxon Signed Ranks Test. The results of statistical tests between the effect of meditation therapy on stress levels and changes in blood pressure in the elderly with hypertension obtained a significant value  $< 0.05$ , obtained a result of 0.005 on the stress level and a significant value  $< 0.05$  obtained a result of 0.000 on blood pressure, which means that there is an effect of giving meditation therapy on stress levels and changes in blood pressure in the elderly with hypertension at Griya Werdha Jambangan Surabaya. Meditation helps control constriction and relaxes blood vessels in the vasomotor center, so meditation helps reduce stress levels and stabilize blood pressure.*

***Keyword: Meditation Therapy, Elderly, Hypertension, Stress Level, Blood Pressure***